

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي								
			9					
			4					
			1	2	9			
2	4							5
			5	6				
			8					
			1					
			6	2				1
1	2							4
1	2		3					
6	8	4		1	2	3		7

المستوى المتوسط								
2		5	8	9				1
8	7		3					
			5	2				
1	2					6	3	
4				3	2			8
			8	7				2
								5
								3
5								1
3								5

المستوى المتقدم								
7	6				5			8
	2				1	9		
8	3				2	6		
				6	8		7	3
					4			
								9
							1	5
							9	8
3							2	7
	5							

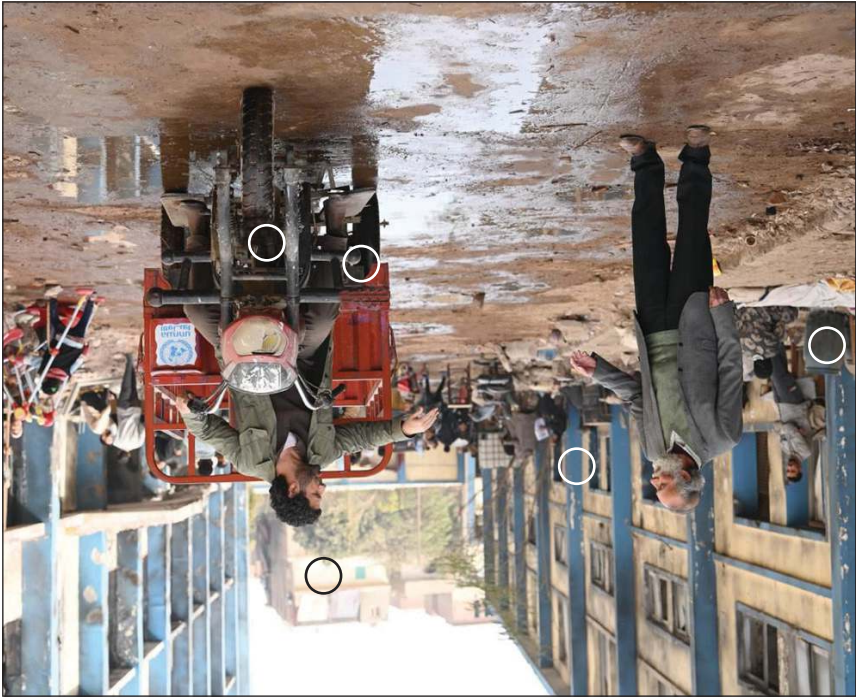
الحل

7	6	9	4	3	5	1	2	8
5	2	4	8	1	9	3	6	7
8	3	1	6	2	5	7	9	4
9	4	5	6	8	2	7	3	1
6	7	3	9	4	1	8	5	2
1	8	2	5	7	3	6	4	9
2	9	8	3	6	7	4	1	5
3	1	7	2	5	4	9	8	6
4	5	6	1	9	8	2	7	3

2	4	5	8	9	7	3	1	6
9	7	6	3	4	1	5	9	2
8	2	6	7	8	4	9	1	3
1	2	7	4	5	8	6	3	9
4	5	9	6	3	2	1	7	8
6	3	8	1	7	1	9	4	2
7	9	1	2	6	5	4	3	5
5	8	4	9	7	3	2	6	1
3	6	2	1	8	4	9	5	7

7	1	6	5	2	9	4	3	8
8	9	2	1	6	8	7	1	2
2	4	3	5	6	8	4	1	9
4	3	5	7	6	3	8	1	5
9	5	6	8	2	9	1	7	4
6	8	4	9	1	2	3	5	7
3	7	1	8	4	5	6	9	2
5	6	8	2	9	1	7	4	3
9	5	3	4	7	6	2	8	1
1	2	7	3	5	8	9	6	4

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- قطف - مدينة اثيوبية، 2 - والد - نسبة لروسيا، 3 - متشابهة - العلقم، 4 - للتعرّيف - يشمل - قاتل، 5 - أمسيات، 6 - مشتركين بالامر، 7 - مهاجر - فقد صوته، 8 - اعتقاد - نسمر، 9 - مدمر - الراية، 10 - علم مؤنث - علم مذكر.

١- يسكن بالجوار - مدينة لبنانية، 2 - قنديل - علم مذكر، 3 - علم مؤنث - عتال، 4 - للمساحة - ماركة سيارات، 5 - مدينة سعودية، 6 - علقم - لوم، 7 - حشرات مؤذية - من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8 - أنبياء - أضاء - عمل وجهه، 9 - علم مؤنث (معكوسة) - أعطاه مهلة، 10 - من الفاكهة - طريق ضيق (معكوسة).

سؤال وجواب

ما افضل الأطعمة لصحة الكبد؟

يشارك الكبد في عمليات الأيض، ويساعد على هضم الطعام، ويزيل السموم، ويحافظ على الأداء الطبيعي للجسم. ويعتبر الكبد أحد الأعضاء القليلة التي تتمتع بقدرة على تجديد نفسه. ومع ذلك، يحتاج إلى الدعم، وخاصة من خلال التغذية. ولتوفير هذا الدعم، ينبغي إدراج الخضراوات بانتظام في النظام الغذائي. مثل البروكلي، والملفوف الصيني، والخضراوات الورقية، والأفوكادو، والبنجر، والجزر هي من الأطعمة المفيدة بشكل خاص. وتحتوي الخضراوات والفواكه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، التي تساعد على حماية خلايا الكبد من التلف وتعزيز تجديدده. ومن بين الفواكه الموز والليمون والجريب فروت والعنب والتفاح - العناية الآسية والعليق الأحمر والعنبيبة الحامضة وغيرها. فالتفاح غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والعناصر الدقيقة، وهي ضرورية ليس فقط لدعم صحة الكبد، بل لوظائف منظومة المناعة الطبيعية أيضا. ويوصي الأطباء بالتركيز على الشوفان، لأنه مصدر جيد للألياف والبيتا غلوكان، التي تساعد على تقليل الالتهابات وخفض خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني. وكذلك على الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية للكبد، وخاصة الأسماك الدهنية، حيث تشارك أحماض أوميغا 3 الدهنية في عمليات التمثيل الغذائي، ولها تأثير مضاد للالتهابات، وتعزيز وظائف الكبد. وينصح بتناول الأسماك الدهنية ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل. وفي حال تعذر ذلك، يمكن تناول مكملات زيت السمك بعد استشارة أخصائي. كما أن المكسرات، مثل الجوز واللوز والكاجو، مفيدة للكبد، لاحتوائها على أحماض دهنية غير مشبعة وفيتامينات ومضادات أكسدة. ولكن يجب أن نعلم أن المكسرات غنية جدا بالسعرات الحرارية، لذلك لا ينصح بالإفراط في تناولها. كما يوصي الخبراء بإضافة زيت الزيتون الذي لم يخضع لمعالجة حرارية إلى النظام الغذائي. لأنه يساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي ويحسن وظائف الكبد. أما بالنسبة للمشروبات فيوصى بالشاي الأخضر لاحتوائه على مضادات الأكسدة. كما بالعصائر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن. مع التأكيد على أن القهوة من أكثر المشروبات فائدة للكبد، على نحو غير متوقع.

المصدر: 'gazeta.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

نوبات الصداع النصفي والسكتة الدماغية

أظهرت دراسة أجراها علماء أميركيون أن نوبات الصداع النصفي المصحوب بهالة أو ما يعرف بـ «Migraine with aura»، تزيد احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية. وأوضح القائمون على الدراسة أن «الهالة» في هذه الحالات من الصداع هي اضطرابات بصرية أو حسية تسبق نوبة ألم الرأس، وتظهر بعدة أشكال، مثل ومضات ضوئية، أو خطوط متعرجة، أو نجوم لامعة، أو نقاط عمياء في مجال الرؤية، أو شعور بتنميل أو وخز يبدأ في اليد وينتقل إلى الوجه، لذا قرروا دراسة هذه الحالات ومعرفة تأثيرها في زيادة احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية. وحلل الباحثون بيانات 11,3 ألف شخص بمتوسط عمر 72 عاما لم يكونوا قد تعرضوا لسكتة دماغية عند بداية الدراسة، وعلى مدى 6 سنوات من المراقبة، أصيب بالسكتة 3٪ من المشاركين الذين لم يتعرضوا لحالات الصداع النصفي، و4٪ من المصابين بالصداع النصفي العادي، لكن النسبة ارتفعت إلى 5٪ بين المصابين بالصداع النصفي مع هالة. وبعد احتساب عوامل العمر والسكري وارتفاع الضغط وغيرها، وجد العلماء أن الصداع النصفي المصحوب بهالة يرتبط بزيادة خطر السكتة الدماغية بنسبة 73٪، بينما لم يظهر الصداع النصفي غير المصحوب بهالة أي ارتباط مماثل.

المصدر: 'لبنان.رو'

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

أفقياً:

1 - قطف - مدينة اثيوبية، 2 - والد - نسبة لروسيا، 3 - متشابهة - العلقم، 4 - للتعرّيف - يشمل - قاتل، 5 - أمسيات، 6 - مشتركين بالامر، 7 - مهاجر - فقد صوته، 8 - اعتقاد - نسمر، 9 - مدمر - الراية، 10 - علم مؤنث - علم مذكر.

عمودياً:

1 - يسكن بالجوار - مدينة لبنانية، 2 - قنديل - علم مذكر، 3 - علم مؤنث - عتال، 4 - للمساحة - ماركة سيارات، 5 - مدينة سعودية، 6 - علقم - لوم، 7 - حشرات مؤذية - من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8 - أنبياء - أضاء - عمل وجهه، 9 - علم مؤنث (معكوسة) - أعطاه مهلة، 10 - من الفاكهة - طريق ضيق (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ل	ج	ا	ب	ر	ي
ل	ل	ل	ا	ل	ل	ع	ا	د	ي	ة
خ	خ	م	ت	ق	ا	ل	ي	د	ب	
ر	ر	غ	ت	ا	ي	د	ت	ن	م	
د	ي	ا	ر	ي	ب	ع	ا	م	و	
ة	ف	م	خ	ر	ي	ف	ل	ص	ا	
م	ي	ر	ص	ي	ف	ي	ح	ا	ل	
ن	م	ة	ش	ت	و	ي	ر	ل	ب	
ا	ف	ب	ي	ش	م	ر	ة	ح	ا	
ز	ي	ا	ل	ص	غ	ي	ر	ي	ر	
ل	د	ة	ق	ر	ا	غ	ل	ا	ق	
ا	ن	ا	ل	ا	م	و	ا	ج	ة	

جزيرة كويتية من 6 أحرف

البارقة	تقاليد	مفيد	الحررة	الخردة
الخريفى	العادية	الصغير	المغامرة	منازل
الغارقة	عبير	منتديات	رمش	شتوي
الجابري	الأمواج	مصالحى	خريف	صيفي